

ほけんだより 3月

令和5年3月17日 吉野小学校保健室

いよいよ6年生は卒業、1～5年生は今の学年の最後です。1年間の生活を振り返り、4月からの新しい学年に向けて、春休み中に準備を行いましょう。

よくある 耳の病気・異常

★耳こうせんそく
耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていけばとくに問題にはなりません。たかさんたまってきたまると、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎
耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。

★聞こえづらい（難聴）
最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えていきます。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる場合があります。

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

耳のSOSに気づいて！

- 耳をたたかないで！
- 耳元で大きな声を出さないで！
- 強い力で鼻をかまないで！
- イヤホンなどで長い時間大きな音を聞かないで！

「けんこうのきろく」を持ち帰ります！

【保護者の方へ】

「けんこうのきろく」を配りました。3学期に実施した健康診断の結果を再度ご確認ください。学校に返却の必要はありません。治療や受診が必要なお子さんにつきましては、春休みを利用して受診されることをお勧めします。

受診後は「受診済み報告書」にて学校にお知らせください。

また、4月、お子さんが、良いスタートがきれますように、春休みも規則正しい生活や、手洗い・うがい、マスクの着用等の感染対策をご家庭でもよろしくお願ひします。

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！

- 早ね早おきができた
- 毎日3食をきちんと食べた
- すききらいをへらせた
- 元気に運動をした
- 外から帰ったあと手洗いをした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよくすごした
- 食後はきちんと歯をみがいた
- ぐあいがよくないところをなおした

しながくねん 新学年になるまでにしてほしいこと

- ① 生活リズムを整える**
早く寝て早く起きる、朝ごはんを食べる、毎日うんちをするなどの生活習慣を整えましょう。
- ② 片付けをしよう**
今まで使っていたものをまとめたり片付けたりして、机のまわりや自分の部屋などをすっきりさせましょう。
- ③ 新年度に使うものの準備をしよう**
サイズが合わなくなった靴や体操服を片付けて、新年度に使うものの準備をしましょう。
- ④ 治療をすませよう**
調子の悪いところや気になるところがある人は、病院でみてもらいましょう。
- ⑤ 新年度の目標をたてよう**
1年間の生活を振り返って新年度にがんばりたいことなど目標をたてましょう。

6年生のみなさんは4月からいよいよ中学生になります。新しい場所で新しい友達や先生と出会い、新しい生活が始まります。よいスタートをするためにもしっかり準備をしましょう。